

Middelenonafhankelijke CGT-behandeling voor jongeren

Deze rubriek informeert over richtlijnen en protocollen die zijn ontwikkeld door het al ruim tien jaar bestaande landelijke programma Resultaten Scoren. In bepaalde gevallen worden ook elders ontwikkelde protocollen of richtlijnen samengevat. De rubriek staat onder redactie van Wim Buisman*, werkzaam als programmaleider van Resultaten Scoren.

Inleiding

Alcohol- en drugsgebruik en gokken komen relatief veel voor bij jongeren tussen de twaalf en achttien jaar. Maar bij jongeren in het speciaal onderwijs en de jeugdzorg (twaalf tot zestien jaar) is dat viermaal vaker dan bij andere jongeren. De laatste tijd doet zich, zowel in de algemene somatische gezondheidszorg als in de verslavingszorg, een toename van het aantal jongeren voor dat vanwege alcohol- en drugsproblematiek in behandeling komt. Er is dus een dringende behoefte aan een ambulante behandeling voor jongeren tot achttien jaar met problematisch alcohol- en drugsgebruik (inclusief gokken en compulsief internetgebruik); vandaar deze richtlijn.

Opzet

In deze cognitief gedragstherapeutische behandeling staat het doel om jongeren aan te sporen tot gedragsverandering centraal. Daarvoor is in dit programma een aanbod van probleemoplossende vaardigheden ontwikkeld. Er zijn twee delen. In deel 1 gaat het over probleemoplossende vaardigheden gericht op motivatie, zelfcontrole en terugvalpreventie. Deel 2 beschrijft een aantal vaardigheden om die doelen te bereiken. De behandeling kan gecombineerd worden met andere behandelingen in de jeugdzorg. De doelgroep voor deze gedragstherapeutische behandeling:

* E-mail: wbuisman@ggz nederland.nl.

- jongeren tussen twaalf en achttien jaar oud;
- problemen met het gebruik van middelen op één of meer levensgebieden;
- contact met niet-gebruikende leeftijdgenoten;
- voldoende begrip van het Nederlands.

Sessies dienen flexibel te verlopen; dus als dat nodig is kunnen deze twee of meer zittingen omvatten. Bij voorkeur vinden ze wekelijks plaats. Bij de eerste zitting mogen de ouders of verzorgers aanwezig zijn, daarna na afloop van het eerste deel en bij de laatste zitting van het tweede deel. De richtlijnen voor het gebruik van de twee onderdelen zijn als volgt.

- Informeer de ouders of verzorgers bij het begin over inhoud en rolverdeling.
- Iedere zitting begint met het versterken van de motivatie.
- Begin de derde sessie met een vragenlijst voor een typering als overwegend ‘somber en bang’ of ‘sensatiezoekend’ (dat is de leidende typering voor de sessies 6 tot en met 13).
- In de vijfde sessie kan de cliënt kiezen tussen stoppen of doorgaan met het tweede gedeelte.
- Van het tweede deel worden in elk geval de sessies 6 tot en met 9 gevolgd.

Na de negende sessie kan de behandeling afgesloten worden. De behandelaar kan daarnaast voortijdig afsluiten als de cliënt niet (meer) gemotiveerd blijkt; dan dient echter wel in een goed alternatief te worden voorzien.

Uiteraard is de cliënt verantwoordelijk voor het eigen proces en dient er sociale steun te worden geboden. Omdat uitglijders en terugval bij het veranderingsproces horen, is het nodig daar direct aandacht aan te besteden. Vaak zijn ze immers slecht voor de motivatie van de cliënt. Als de cliënt onder invloed op een afspraak verschijnt, gaat de zitting niet door en wordt zo snel mogelijk samen onderzocht hoe dit een volgende keer voorkomen kan worden. Urinecontroles kunnen alleen in overeenstemming met de cliënt plaatsvinden en dienen geen controledoel; ze zijn uitsluitend gericht op het ondersteunen van het programma.

Er wordt niet over gecommuniceerd met de ouders. De behandeling is gericht op stoppen met het gebruik. De cliënt krijgt tussen de sessies huiswerk mee. Aangezien het voor veel cliënten moeilijk is dit te maken, moet de behandelaar de opgaven samen met de cliënt goed voorbereiden.

Sessies deel 1

Er zijn in totaal, verdeeld over de twee delen, 14 sessies van 45 minuten. Vaste onderdelen zijn:

- welkom, introductie en eventueel huiswerk behandelen;
- inhoudelijke behandeling van een thema;
- terugblik en afronding.

De eerste sessie is een kennismaking en een informerend gesprek (bij voorkeur met belangrijke anderen, zoals de ouders), het verhelderen van de behandeling en een verduidelijking van datgene wat de jongere wil leren, een bekrachtiging van zijn inzet en een verkenning van zijn situatie en daarnaast een bespreking van het feit dat het in deze behandeling alleen om hemzelf gaat. In de volgende zittingen in het eerste deel komen achtereenvolgens aan de orde de huidige leefsituatie en de problemen van de jongere, onder andere door de presentatie van een aantal kaartjes met problemen die hij al dan niet ervaart. Ook een grondige inventarisatie van alle aspecten van het gebruik, zoals het soort en de bekostiging, wanneer voor het eerst gebruikt is, met wie wordt er gebruikt en wie er weten van het gebruik. In deze zitting wordt ook een kennisquiz voorgelegd.

In een andere sessie wordt de balans van de voor- en nadelen van het gebruik van middelen, het gokken of het gamen opgemaakt, waarbij ook de voor- en nadelen van het gebruik op korte en lange termijn aan de orde komen. De toekomstverwachting van de jongere over een maand, een half jaar, een jaar en over vijf jaar wordt besproken.

In een volgende sessie komen moeilijke situaties en de mogelijke reacties daarop ter sprake. Ook wordt in een zitting de functie van het gebruik geanalyseerd, om op basis daarvan het doel dat de jongere met de behandeling denkt te bereiken samen te beschrijven. In dat verband wordt ook een werkblad *Belang en vertrouwen* gepresenteerd en ingevuld, waarmee de jongere inzicht kan krijgen in het belang dat hij hecht aan veranderen en de mate van veranderen waartoe hij zich in staat acht.

In een volgende zitting wordt na een bespreking een uitleg van het begrip 'craving' gegeven en daarna van het begrip zelfcontrole en het vermijden van hoogrisicosituaties.

Sessies deel 2

In deel 2 komen de vaardigheidstrainingen aan bod, waarbij eerst een keuze gemaakt is tussen de twee modules die eerder zijn omschreven als 'sensatiezoekend' of 'somber en bang'. Maar als daar aanleiding

voor is, kunnen ook onderdelen van de andere module aangeboden worden. Bij de eerste sessie van dit deel kunnen weer belangrijke anderen uitgenodigd worden.

Vervolgens wordt een overzicht gegeven van de vaardigheidstrainingen die op het programma staan. Daarin komen aan de orde: omgaan met groepsdruk, drugs of alcohol weigeren, een uitglijder of terugval opvangen, problemen oplossen, omgaan met sombere stemmingen (voor het eerste type), omgaan met negatieve gedachten en met angst (idem), omgaan met verveling (beide typen), 'stop, denk, doe' (voor het tweede type), omgaan met woede, vervolgens omgaan met geld. Ten slotte wordt het hele programma geëvalueerd.

Meer informatie

Jonge, J. de, & Zatout, M. (2011). *Middelenonafhankelijke cognitieve gedragstherapie voor jongeren. Richtlijn en protocol voor de behandelaar* (met werkboekje *Je eigen plan*), uitgebracht door Verslavingszorg Noord Nederland, in opdracht van Stichting Resultaten Scoren te Amersfoort. Website: www.resultatenscoren.nl.